



OPTUR ↑



– udviklet i samarbejde med Egmont Højskolens Elevforening

UGE 28

OPTUR ↑

Nedtur, gåtur, overlevelsestur, cykeltur. Der findes så mange typer ture, men den bedste er OPTUR. Fornemmelsen af at have det godt. Optur er den dag, hvor du bare ikke kan lade være med at smile for dig selv og til andre. Sådan en dag hvor man ikke kan undgå at sige JA, til de ideer, der dukker op.

Endnu engang kan vi slet ikke vente med at åbne dørene og byde jer elever velkommen på vores Sommerkursus, nemlig UGE28.

Sommerkurset der har ry for at være stedet, hvor gamle og måske kommende elever mødes i et fællesskab ud over det sædvanlige.

Alle fag har fællesskabet som omdrejningspunkt - det er det, der gør UGE 28 til en helt speciel uge, som man har lyst til at besøge igen og igen.

I løbet af ugen vil du have mulighed for at deltage i forskellige arrangementer såsom Smagens Aften, hvor du kan udfordre dine smagsløg med alt muligt spændende. Der vil være nye fag, debatter, foredrag, musik og morgensang.

I år vil vi især dyrke nærværet og lægge stor vægt på at være til stede lige præcis i uge 28 på Egmont Højskolen.

Efter undervisningen kan du besøge vores hyggelige bar og mødes med dem, du kender og dem du ikke kender endnu. Har du lyst til at møde en masse glade mennesker, forventningsfulde undervisere og spændende foredragsholdere, så glæder vi os til at se dig på Egmont i UGE 28 i nærværets tegn.

Med venlig hilsen og kæmpe optur

Kim & Jesper



FAGBESKRIVELSER

Band

Igen i år deler vi det store musikhold op, så der bliver endnu mere tid og ro til at dykke ned i lige netop den musikalske rolle i bandet, der passer bedst til dig. Guitar, keyboard, bas, trommer eller noget helt andet?

Band er for dig, der spiller eller gerne vil prøve at spille et instrument – og uanset om du er øvet, begynder eller aldrig har spillet før, så er der plads til dig på bandet. Udover at få kendskab til forskellige instrumenter og musikgenrer skaber vi i ugen et energisk sammenspilshold, hvor vi skal spille alt fra gamle

danske klassikere til moderne hits. Vi arbejder med groove, dynamik og sammenspil, så vi kan levere en koncert, der sender sommervibrationerne ud over scenekanten.

Hvis du tidligere har spillet på instrumenter på det store musikhold, eller hvis du bare har lyst til at prøve kræfter med at spille musik sammen med andre, så er bandet lige noget for dig. Har du en sanger gemt i maven, skal du vælge faget Syng!, som vi skal fremføre et brag af en koncert sammen med om fredagen – ligesom vi plejer på uge 28!

Lystfiskeri

Det er sommer, der er godt vejr - og vi skal ud og nyde det - med en fiskestang i hånden!!!, for hornfisken kom allerede i maj, silden og makrellen kom i juni og vi skal lære at fange dem!!!

Dette fag henvender sig til alle, som kunne tænke sig at blive lystfisker for en sommer.

Du vil få en masse viden om forskellige fisk, havmiljø, fiskegrej, fangstmetoder, samt en

masse tips og tricks til, hvordan du får større succes med fiskeri.

Så "Træk en gammel sweater på, og lad bare skægget stå. Det' en go' ide at starte på en frisk. Sæt madding på krogen og tag med ud å fisk".





MalerKunst

Vi skal fordybe os i kunstens mangfoldige udtryksformer, når vi skal dykke ned i og udfordre nogle af de helt klassiske motiver fra kunsthistorien – og alle kan være med, uanset om du er super erfaren med en pensel eller aldrig har været kreativ før. Ambitionen med kurset er, at vi hver især skal udforske hvert vores kunstneriske perspektiv. Mottoet er: Find dit perspektiv!

Jeg kommer til at vise jer en masse billedkunst – både klassisk billedkunst og dugfriske værker fra den moderne kunstscene, hvor nye kunstnere arbejder videre med nogle af kunsthistoriens klassiske motiver. Hver dag vil starte med inspiration og en introduktion til

dagens tema, men der er også plads til fri leg i den kunstneriske verden.

Alle perspektiver og streger har plads, uanset om du er til Anna Ancher, der fanger lys og skygger på eminent vis – eller om du mere er til Pablo Picassos krøllede univers med vilde farver og skæve streger. Vi vil primært arbejde i kunstpavillonen, hvor der er plads til store armbevægelser og kunstneriske udfoldelser. Vi vil som udgangspunkt arbejde med akvarel, akrylmaling og kul/pastel, men har du brug for andre materialer, finder vi nok også ud af det.

Der er en lille egenbetaling til materialer.





Syng!

På Syng! dykker vi ned i sangens verden en hel uge. Her er plads til både dig, der allerede elsker fællessang, kor eller at synge foran et publikum - og dig, der bare har lyst til at prøve det af. Det vigtigste er ikke erfaring, men at du har lyst til at synge med andre, lære din stemme bedre at kende og have det sjovt med musik.

Faget fokuserer på glæden ved sang, fællesskab og velvære, men i løbet af ugen skal vi også arbejde med bl.a. sangteknik, flerstemmighed, rytmer og vejtrækning. Vi synger

sammen og udforsker stemmens muligheder, og der er også plads til dig, der har lyst til at prøve kræfter som solist.

Igen i år har vi delt det store musikhold op, så der er plads til endnu flere sangstemmer. Foruden de sange, vi skal synge som kor, skal vi nemlig også øve sange, som vi sammen med bandet kan fremføre til et brag af en koncert om fredagen.

Kom og vær med og syng dig glad på årets bedste uge!

Friluft

Glæd jer til en uge med naturen og fællesskabets fokus!

I denne uge sætter vi vores sanser i spil, når vi skal mærke, se, dufte og smage på naturen. Vi skal prøve kræfter med de mere rolige og afslappende sider af friluftslivet, men der vil også være aktiviteter, hvor vi får pulsen op. Der skal snakkes og diskuteres omkring bålet,

vi skal lære hinanden bedre at kende og fordybe os i de forskellige aktiviteter.

Alle kan være med på friluftsliv, og hvem ved, om du har (gen)fundet kærligheden til naturen og friluftslivet, når ugen er omme.

Vi glæder os til en skøn uge i naturen sammen med jer!





Glas

Kunstværket glas er en vild verden; her kan man lave fantastiske fade til frugt, fyrfadsllys, en lille slikskål, abstrakte billeder, små og store kunstværker, som kan stå i haven, sjove dyr og ikke mindst jule- eller påskepynt. Du vil lære alt det basale ved fremstilling af glas.

Hvis du kunne tænke dig at prøve glasholdet men ikke lige har en god idé, så hjælper vi gerne med det også. Alle kan være med, nye som gamle, og du vil blive introduceret til brugen af værktøjerne.

Vi arbejder mest med en type glas, som hedder »bull's eye« og bruger en teknik, som

hedder »koldformning«. Det betyder, at man skærer glasplader i facon og former det i ovnen.

Vi dekorerer glasset ved at bruge pulverfarver, forskellige farver glas, som skæres og lægges i mønstre. Der kan også lægges forskellige ting såsom penge, sand, ståltråd og andet metal ind mellem to lag glas.

Medbring gerne gamle glasting, og vi finder en måde at genbruge på – evt. ved at sandblæse det eller smelte det om.

Der er en egenbetaling, som er efter vægt på de færdige ting, man har lavet.

Teater

Der er intet, der er mejslet i granit endnu. Så hvordan vores forestilling ender, er ikke besluttet endnu, men jeg kan garantere, at det bliver skævt, mærkeligt, morsomt og måske endda grotesk.

Vi skal bruge improvisation til at skabe fællesskab og gruppedynamik, som kan føles helt ned på første tilskuerrække. En ting er sikkert - jeg glæder mig - så er du bidt af en gal teatermoskito, der fortæller dårlige vittigheder i tide og utide, så skal du melde dig her.





Medie

Mediefaget er stedet, hvor vi har mulighed for at lave de vildeste ting. Her kan vi rigtig folde os ud og lade kreativiteten få ben at gå på - fordi i medieverdenen er alt muligt! Der vil traditionen tro være plads til fri leg under faste rammer, og kun fantasien sætter grænser, når vi skal udfolde os i medieverdenen.

Du vil i løbet af ugen stifte bekendtskab med idéudvikling og få værktøjer til at gå fra idé til medieprodukt, om det så er en kort film,

podcast eller noget helt tredje er op til dig. Erfaring og kunnen er på ingen måde påkrævet, så længe man har lyst til at få afprøvet noget nyt og er klar til at få rykket sine grænser en smule.

Det er jer kursister, der skaber indholdet i denne uge i fællesskab, så pak din kuffert med gode idéer og en masse fantasi, så vi sammen kan skabe fede produktioner.

Sejlads

Sommersejlad i højskolens sejlbåde er for alle – erfarne som uerfarne, unge som ældre, kvinder som mænd. Egmont Højskolen har nogle af landets bedste muligheder for mennesker med et handicap, der gerne vil prøve kræfter med sejlad. Du kan komme til at sejle sammen med andre i Olsen-twin, i Sonar Både, eller du kan prøve at sejle alene i en af skolens mini-12'ere. Højskolen har redningsveste til alle.

Vil du gerne vide mere om navigation, sejladens basisprincipper, planlægning, ansvarlighed og reglerne for godt sømandskab? Ja, så let anker og sæt sejl mod sejladsholdet. Det bliver både sjovt og humoristisk, spændende og lærerigt. Hvem ved, måske vil du tage skridtet, pakke madpakken og begive dig ud på de syv verdenshave – eller i hvert fald farvandet omkring Hou.





Ridning

Er du vild med heste og ridning? Eller har du et ønske om at prøve at ride for første gang, er faget helt sikkert noget for dig. Vi skal ride inde og ude og lære færdigheder. Lære om hestens røgt og pleje, staldopgaver og pleje af udstyr. Om hestens anatomi.

Kontakt med heste giver generelt bedre livskvalitet og kræver din fulde opmærksomhed og koncentration. Med din fremtoning og håndtering får du hesten til at samarbejde og nyde at udføre de givne opgaver.

Hvad end du er nybegynder eller øvet rytter, tilbyder faget omgang med hestene i stalden, røgt og pleje, ridning på flere niveauer, leg på hesteryg, tur i terrænet.

Omgang med heste styrker generelt ens humør, selvtillid og selvfølelse, og du kan gennem staldarbejdet, hesteplejen og ridningen også få styrket dine fysiske færdigheder/balance og koordination, imens du er omkring hestene.

Derudover er der et dejligt fællesskab i stalden, dejlige naturoplevelser og masser af sjov og fokuseret træning. Egmont Vestergaard har 6 søde heste som er vant til, at man også kan blive liftet op og sidde med bagrytter, hvis der er brug for det. Og 3 søde katte er der også på gården.





Gode danske film gennem 70 år

Faget vil føre dig igennem dansk filmhistorie de sidste 70 år. Vi vil se på, hvordan danske film har udviklet sig, både indholdsmæssigt, tematisk og rent teknisk. Vi vil tale om, hvordan forskellige virkemidler har virket og virker eller ikke virker i dag. Samtidig vil vi prøve at kaste lys over, hvilken rolle filmen har haft på præcis det tidspunkt, den blev produceret. Vi vil se, hvordan reaktionerne har været, og hvad netop den film har betydet for den

enkelte, for grupper i samfundet og for samfundet som helhed.

Vi vil se vidt forskellige film, fra komedien "Frøken Nitouche" over ungdomsfilmene "Zappa", "Adams Æbler", og "Sorg og Glæde". Vi vil nyde filmene sammen og efterfølgende få en god snak om, hvordan filmen har påvirket hver af os.

Med andre ord et fag for dig, som tror, at film har noget helt særligt at give.

Dans

Har du 2 venstre ben, og et skævt hjul på din kørestol? Er det dig, der danser, som var der ingen, der kigger på? Tør du bevæge dig til rytmisk musik, selvom det måske nogle gange ser lidt fjollet ud?

Så er det Dans på Uge 28, som du skal vælge.

Om du er let på tå eller tung på fod, om du er udstrakt og fleksibel eller skal bruge en ekstra hånd - så er vi alle i stand til at danse her. Dans kan være mange ting. Det kan være at bevæge kroppen til lidt god musik, men det

kan også være, at man udtrykker noget med sin krop.

Vi kommer til at kigge på og danse forskellige dansearter. Vi kigger på alt fra engelsk vals til den hede salsa. Fra den klassiske Les Lanciers til moderne hip-hop. Hvilke danse der skal prøves, og hvilken musik vi skal bevæge os til, bliver op til jer!

Vi bruger ugen primært til at øve en samlet koreografi, som vi så optræder med til Fagenes Aften.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 6. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag d. 12. juli kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år: 4.500 kr.

Tillæg for enkeltværelse: 500 kr.

Borgere og deres assistenter vil blive indkvarteret på dobbeltværelse.

Forudbestilt t-shirt: 200 kr.

Smagens aften: 60 kr.

Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur, hvis du fremsender lægeerklæring.

Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest onsdag d. 15. april via vores hjemmeside.**

Herefter fremsendes faktura på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elseng og loftlift. **Hele beløbet betales på én gang senest d. 1. juni.**

Læs mere om vilkår og betingelser samt tilmeld dig på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under *Sommerkurser*.

Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden og Bevica Fondens Legatfond II »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres funktionsnedsættelse og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre.

Kursister, som ønsker et ugeophold om sommeren, vil have mulighed for at ansøge om udgiften til eget kursus eller udgiften til ledsagers ophold.

Find vejledning og ansøgningsskema på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under Sommerkurser: »Tilskud«.

Hjælpere/hjemmehjælp

På Egmont Højskolen findes en lille hjemmehjælpsafdeling, som kan give en hånd med, når du f.eks. skal hente mad ved buffeten, have pakket ud, have gjort rent i begrænset omfang, knuppet skjorte, bundet sko osv.

Har du behov for hjælp til udlevering af medicin, skal det være doseret på forhånd. Du skal medbringe kopi af FMK (medicinoversigt) samt navn og cpr.nr. på alle dags dosetter.

Hvis du skal have mere omfattende personlig pleje eller støtte til f.eks. bad, toilet og påklædning i mere end 10 min. morgen og aften, skal du medbringe den hjælp, som du får hjemme. Det vil sige, at din hjemkommune skal overflytte din hjemmehjælp (som du har fået bevilget efter Servicelovens §83, §85 eller §95) til Egmont Højskolen, så vi har midlerne til at ansætte ekstra hjælpere. Hvis du har hjælperordning efter §96, skal du medbringe egne hjælpere.

VIGTIGT – VIGTIGT – VIGTIGT

Hvis du **ikke** medbringer timer til hjemmehjælp, og hvis du **ikke** har oplyst skolen om dit behov for hjælp, vil der **ikke** blive stillet hjælp til rådighed.

Det er således **dit ansvar** at sørge for, at bevillingen er på plads, og at skolen er vidende om dit behov for praktisk hjælp, **inden kurset starter.**

Husk derfor at afkrydse i tilmeldingen, at du har behov for hjælp fra Egmont Højskolens hjælpere, så du kan udfylde skema om hjælpebehov med det samme.

Sygepleje

Har du brug for sygepleje, skal du snakke med hjemmeplejen i din egen kommune med henblik på aftale med Odder Kommunes hjemmesygepleje.

Værelser

Skolens værelser er af meget forskellig standard. Det skyldes, at værelserne er bygget i løbet af en årrække, og at krav og behov har ændret sig. Vi håber, at I vil have forståelse for, at værelsesfordelingen sker efter kriterierne: behov og først-til-mølle.

Sengetøj, linned mv.

Du skal ikke medbringe dyne, pude, senge-linned og håndklæder. Det er dog en god idé at medbringe et håndklæde til strandbrug, da skolens ikke må medbringes på stranden.

Hjælpemidler

Skolen har 30 værelser med loftlift, som fordeles efter først-til-mølle-princippet. Eget sejl skal medbringes.

Badesæde (væghængt) og badebære kan lånes, hvis det er forudbestilt.

Elseng kan lejes men skal bestilles senest en måned før kursusstart. Vi råder dog kun over et begrænset antal, så bestil kun, hvis du bruger det til hverdag.

- Leje af loftlift: 300 kr. pr. uge
- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

Alle andre personlige hjælpemidler såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder, sugerør, spiseredskaber mv. skal du selv medbringe.

Medbring evt. også egen crosser – højskolen har ingen mulighed for udleje.

Husk at afkrydse i tilmeldingen om du har brug for loftlift/elseng.

Materialeudgifter

Vær opmærksom på, at der på visse fag kan forekomme materialeudgifter, som du selv skal betale.

Badeudstyr / Vandhalla

Husk badetøj og eget badehåndklæde. Egmont Højskolen har verdens bedste badebro ved stranden samt Vandhalla, Danmarks bedst tilgængelige svømmehal med bl.a. rutsjebane og varmtvandsbassin. Læs mere på www.vandhalla.dk

Hvis du vil i Vandhalla, og hvis du har topkate-ter, skal du selv medbringe vandfast plaster, stomipose o.lign. til at dække kateteret. Snak evt. med hjemmeplejen i din kommune.

Kæledyr

Kæledyr må ikke medtages, undtaget er servicehunde, som dog ikke må medtages i spisesalen.

Kontor

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her kan du bl.a. hæve kontanter, finde postkort, købe t-shirts mv.

Henvendelse

Kim Asmussen
Jesper Hansen

ki@egmont-hs.dk
je@egmont-hs.dk

Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00
mail@egmont-hs.dk
www.egmont-hs.dk

Ugeprogram



UGE 28 – OPTUR

6. – 12. juli 2026

| Tid | Mandag 6/7 | Tirsdag 7/7 | Onsdag 8/7 | Torsdag 9/7 | Fredag 10/7 | Lørdag 11/7 | Søndag 12/7 |
|-----------------|---|--------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 8:00 | | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | 8:00-11:30 Mokost |
| 9:15 | | Morgensamling | Morgensamling | Morgensamling | 9:30 Morgensaml. | 9:30 Morgensaml. | Værelse skal rømmes senest kl. 10:00 |
| 10:00 -12:30 | | Linjefag | Linjefag | Linjefag | Muskalsk overraskelse | Workshop | Afrejse senest kl. 12:00 |
| 12:30 | | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost | |
| 14:00 -16:30 | 15:00-17:00 Ankomst & indkvartering | Linjefag | Linjefag | Foredrag | Linjefag | 14:30-16:30 Svømmehal | |
| 18:00 | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | 18:00 Festriddag | |
| Aften | 20:00 Mød dit fag Samtalecafé | 19:30 Svømmehal | 20:00 Smagens Aften | 20:00 Smagens aften | 20:00 Fremlæggelser | Band og dantsant | |

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.